سلسلة معلومة مفيدة عن

الفاكهة

تأليف: إيناس فوزى مكاوى

جرافيك وتصميم شخصية معلومة:

سلمى محمد فهمى



فوزى،إيناس.

الفاكهة – تأليف / إيناس فوزى.

(الجيزة: شركة ينابيع للنشر والتوزيع، ٢٠١٣)

ص ؛ سم .(سلسلة معلومة مفيدة عن)

تدمك 2-198-498-977-978

١– الفاكهة

٢– تعليم الأطفال

أ– العنوان: 11ش الطوبجي–الدقي–الجيزة

رقم الإيداع:2013\24277


التُّفَّـــاحُ
مَا اسْمائُكُنَّ أَيَّتُهَا الْأَخَوَاتُ الْجَمِيلَاتُ؟
أَرَى أَنَّ أَلْوَانَكُنَّ هِيَ الْأَحْمَرُ وَالْأَصْفَرُ وَالْأَخْضَرُ
نَحْنُ التُّفَّاحُ
وَأَنَا غَنِيَّةٌ بِالْفِيتَامِينَاتِ وَالْأَمْلَاحِ الْـمَعْدَنِيَّةِ
2


وَمَا فَوَائِدُ تَنَاوُلِ التُّفَّاحِ؟
مُقَوٍّ لِلِّثَةِ وَالْأَسْنَانِ وَأُسَاعِدُ عَلَى الْهَضْمِ وَأَمْنَعُ الْإِمْسَاكَ
سَأَتَنَاوَلُ التُّفَّاحَ بِاسْتِمْرَارٍ
تُفَّاحَةٌ فِي الْيَوْمِ تُبْعِدُ عَنِ الطَّبِيبِ


الطَّمَاطِمُ
مَنْ أَنْتِ؟
أَنَا الطَّمَاطِمُ
وَأَنَا مَعْلُومَةٌ
لَوْنُكِ أَحْمَرُ جَمِيلٌ
وَأَنَا غَنِيَّةٌ بِالْفِيتَامِينَاتِ
وَالْأَمْلَاحِ الْـمَعْدَنِيَّةِ
4


وَكَيْفَ يُـمْكِنُ أَنْ نَأْكُلَكِ؟
نَيِّئَةً فِي السَّلَطَاتِ أَوْ مَطْبُوخَةً وَعَصِيرِي يُسَاعِدُ عَلَى الْهَضْمِ
وَأَيُّ جُزْءٍ مِنَ النَّبَاتِ أَنْتِ؟
الثَّمَرَةُ
5


الْعِنَبُ
أَهْلًا بِكِ أَيَّتُهَا الثَّمَرَةُ
أَهْلًا بِـمَعْلُومَةَ الذَّكِيَّةِ
مَا اسْمُكَ؟
أَنَا الْعِنَبُ وَأَلْوَانِي الْأَخْضَرُ
وَالْبَنَفْسَجِيُّ وَالذَّهَبِيُّ
6


وَمَا فَوَائِدُكَ؟
أَحْتَوِي عَلَى سُكَّرِ الْفَاكِهَةِ وَسُكَّرِ الْجُلُوكُوزِ وَالْفِيتَامِينَاتِ
سَمِعْتُ أَنَّ الزَّبِيبَ يُصْنَعُ مِنَ الْعِنَبِ، فَمَا هُوَ؟
إِنَّهُ نَتِيجَةُ تَجْفِيفٍ غَازِيٍّ


الْبُرْتَــقَالُ
مَا أَحْلَى هَذِهِ الثَّمَرَةَ الْبُرْتُقَالِيَّةَ!
أَهْلًا يَا مَعْلُومَةُ
مَنْ أَنْتِ؟
وَمَا فَوَائِدُكِ؟
أَنَا ثَـمَرَةُ الْبُرْتَقَالِ مِنْ أَلَذِّ الْفَوَاكِهِ


أَنَا أَحْتَوِي عَلَى الْحَدِيدِ وَفِيتَامِينِ (ج) الَّذِي يُسَاعِدُ عَلَى امْتِصَاصِ الْكَالْسِيُومَ
وَأَيْنَ تَتِمُّ زِرَاعَتُكِ؟
فِي الْـمَنَاطِقِ شِبْهِ الْاسْتِوَائِيَّةِ وَالْـمُعْتَدِلَةِ الدَّافِئَةِ


الْفَرَاوْلَةُ
مَا اسْمُكِ أَيَّتُهَا الثَّمَرَةُ؟
اِسْمِي الْفَرَاوْلَةُ
يَا مَعْلُومَةُ
إِنَّكِ تَتَمَيَّزِينَ بِلَوْنٍ
أَحْمَرَ رَائِعٍ
نَعَمْ، وَلَكِنْ فِي أَوَّلِ زَرْعَتِي
يَكُونُ لَوْنِـي أَخْضَرُ ثُمَّ أَصْفَرُ


مَا فَوَائِدُكِ؟
إِنَّنِي غَنِيَّةٌ بِالْأَمْلَاحِ الْـمَعْدَنِيَّةِ وَأَحْتَوِي عَلَى فِيتَامِينَاتِ أ، ب، ج
وَمَاذَا أَيْضًا؟
أَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنْ سُكَّرِ الْفَاكِهَةِ


الْـمَوْزُ
أَرَى ثَـمَرَةً رَائِعَةً.. مَا اسْمُكِ أَيَّتُهَا الْجَمِيلَةُ؟
أَنَا اسْمِي الْـمَوْزُ
عَرِّفِينِي فَوَائِدَكِ؟!
أُسَاعِدُ فِي نُـمُوِّ الْجِسْمِ وَأَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْكَالْسِيُومِ وَالْفِيتَامِينَاتِ
12


وَمَا الْفِيتَامِينَاتُ؟
إِنَّهَا مَوَادٌ مُهِمَّةٌ لِبِنَاءِ
الْجِسْمِ وَصِحَّتِهِ
وَمَا أَهَمُّ مَنَاطِقَ زِرَاعَتِكِ؟
الْهِنْدُ وَالصِّينُ


الْـمَانْجُو
أَشُمُّ رَائِحَةً زَكِيَّة،
وَأَرَى ثَـمَرَةً شَهِيَّةً
هِيَ رَائِحَتِي
وَأَنَا الْـمَانْجُو
أَرَى أَنَّ
لَوْنَكِ أَحْمَرُ
وَمِنِّي أَلْوَانٌ
أُخْرَى، هِيَ:
الْأَصْفَرُ وَالْبُرْتُقَالِيُّ
وَالْأَخْضَرُ
14

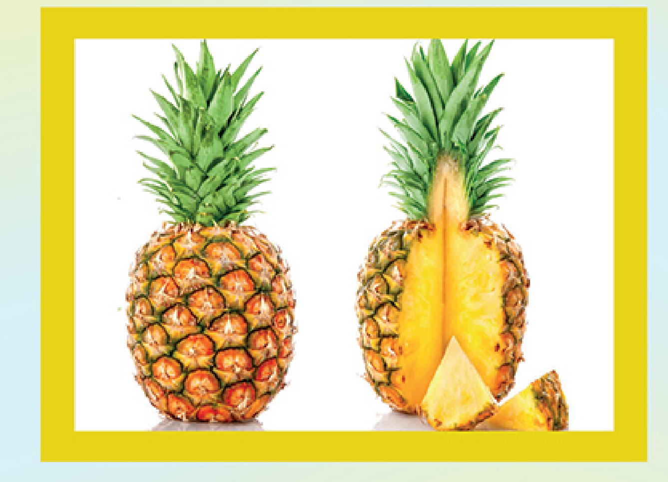

وَأَيْنَ يَتِمُ زِرَاعَتُكِ؟
وَمَا فَوَائِدُكِ؟
فِي كَثِيرٍ مِنَ الْبِلَادِ، وَمِنْهَا: مِصْرُ وَالْيَمَنُ وَالْهِنْدُ
أَحْتَوِي عَلَى فِيتَامِينِ (ج) وَ فِيتَامِينِ(ب) الْـمُقَوِّي لِلْأَعْصَابِ، كَمَا أَحْتَوِي عَلَى الْأَلْيَافِ

فَوَاكِهُ أُخْرَى:

الْكِيوي



الْأَنَانَاسُ



الْكَرَزُ



الرَّمَّانُ

